

Consejos Para Convertir la Hora de Comer en Tiempo Para la Familia



Planificación para establecer metas saludables con los niños

Establecer metas saludables familiares puede ser un evento familiar divertido. Sí, ¡un evento divertido! Al convertirlo en un evento especial, usted crea entusiasmo y anticipación con los niños. Esto les ayudará a anticipar la discusión de la elección de alimentos más saludables y la actividad física.

- ☆ Durante una comida familiar, analicen el motivo de metas saludables.
- ☆ Hablen de cómo las actividades saludables mantienen nuestro cuerpo sintiéndose bien y cada vez más fuerte.
- ☆ Animen a los niños a que hablen de sus ideas sobre ser saludable.
- ☆ Fijen una fecha y hora en que la familia va a tener una noche de metas saludables para la familia.
- ☆ Comenten la importancia las ideas de cada persona para ayudar a la familia a escoger una meta saludable.
- ☆ Pídanle a cada miembro de la familia a pensar en metas saludables para la familia y una para sí mismos.



Prepare a su familia para el éxito de alcanzar nuevas metas saludables

Con un poco de planificación, usted realmente puede preparar a su familia para el éxito. Al trabajar con sus hijos para hablar y entender sus objetivos, ellos aprenderán las medidas que les ayudarán a tener éxito. Su niño también aprenderá maneras fáciles de evitar acciones que pueden descarrilar sus objetivos. Involucre a los niños para que ayuden a crear un ambiente propicio para el éxito.

- ☆ Pida que cada miembro de la familia comparta sus ideas de sobre las maneras en que se puede tener exitoful
- ☆ Haga una lista de las maneras de mantener a la familia motivada
- ☆ Haga una lista de los obstáculos que lo hacen difícil tener éxito
- ☆ Comience cada mañana con una declaración alentadora positiva
- ☆ Pónganse de acuerdo para eliminar los obstáculos, distracciones y tentaciones
- ☆ Hagan planes para tener disponibles alimentos saludables o actividades físicas

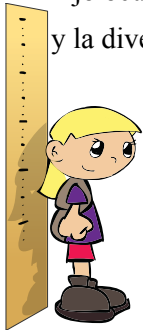


Consejos Para Convertir la Hora de Comer en Tiempo Para la Familia



Cómo mantener a los niños motivados para lograr su meta saludable

Mantener a los niños motivados es muy importante. El seguimiento de las metas de una manera positiva es una gran manera de mantener las metas activas y muy visibles. Al igual que enseñar a los niños a mantener listas y tachar proyectos de la escuela ya que se han completado, esta es una gran herramienta para utilizar en el seguimiento de las metas de salud. Será divertido que su niño coloree o ponga una pegatina cada vez que complete la meta. La mejor manera de mantener a su hijo ocupado es a través del refuerzo positivo. Paciencia, sonrisas, palabras de aliento o alabanza y la diversión son elementos claves para ayudar a los niños a mantener su compromiso.



☆ Use una hoja de seguimiento saludable adecuada para niños para hacer el seguimiento de su familia y las metas individuales

☆ Siga las metas diarias o semanales dependiendo de la meta

☆ Coloque su hoja de seguimiento familiar en el refrigerador o en el tablero de anuncios de la familia

☆ Mantenga visible la hoja de seguimiento

☆ Pida que su niño coloree o coloque una estrella cada vez que se complete la meta

☆ Hable sobre sus metas y logros durante el tiempo en familia

☆ ¡Manténgase emocionado y entusiástico! Esto ayudará a los niños a mantenerse involucrados y motivados.

☆ Celebre el éxito, incluso si son pequeños pasos

